慧雪🙏:

顶礼上师！弥勒尊佛！[咖啡]

昨晚，弟子学习完上师慈悲的开示，同时弟子就像过电影一样，在对照自身的人生到底是在追求什么？弟子很惭愧！弟子虽然知道方向和目标，但行为上确不是这样做的！弟子反思还是没有真实的“皈依”！错过，虚度了太多时间和精力没有好好踏实“依师”修行！弟子现在差的是，缺少“真诚”的品质！纯正的“信仰”！通过上师不断的开示，弟子好像醒过来了，弟子认识到了，这是弟子必须要走的路，没有其他选择！弟子就从当下调整！三欢喜奉行之路永无停止！有一种力量！

弟子祈求上师慈悲开示，弟子渴望升起虔诚，稳固的皈依心！

释悲华 Merciful Flower:

@慧雪 稳固的皈依心需要长期煅炼，坚持各种方便修法，还要补做大量的闻思，这反复提醒过了。人无信不立，信的缺失，会失去所有的资粮。你要修信，最后的机会/

释悲华 Merciful Flower:

我随一切如来学，修习普贤圆满行，

供养过去诸如来，及与现在十方佛。

未来一切天人师，一切意乐皆圆满，

我愿普随三世学，速得成就大菩提。

所有十方一切刹，广大清净妙庄严，

众会围绕诸如来，悉在菩提树王下。

十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，

获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。

我为菩提修行时，一切趣中成宿命，

常得出家修净戒，无垢无破无穿漏。

天龙夜叉鸠槃荼，乃至人与非人等，

所有一切众生语，悉以诸音而说法。

勤修清净波罗蜜，恒不忘失菩提心，

灭除障垢无有余，一切妙行皆成就。

于诸惑业及魔境，世间道中得解脱，

犹如莲华不著水，亦如日月不住空。

悉除一切恶道苦，等与一切群生乐，

如是经于刹尘劫，十方利益恒无尽。

我常随顺诸众生，尽于未来一切劫，

恒修普贤广大行，圆满无上大菩提。

所有与我同行者，于一切处同集会，

身口意业皆同等，一切行愿同修学。

所有益我善知识，为我显示普贤行，

常愿与我同集会，于我常生欢喜心。

愿常面见诸如来，及诸佛子众围绕，

于彼皆兴广大供，尽未来劫无疲厌。

愿持诸佛微妙法，光显一切菩提行，

究竟清净普贤道，尽未来劫常修习。

我于一切诸有中，所修福智恒无尽，

定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏。

一尘中有尘数刹，一一刹有难思佛，

一一佛处众会中，我见恒演菩提行。

普尽十方诸刹海，一一毛端三世海，

佛海及与国土海，我遍修行经劫海。

一切如来语清净，一言具众音声海，

随诸众生意乐音，一一流佛辩才海。

三世一切诸如来，于彼无尽语言海，

恒转理趣妙法轮，我深智力普能入。

我能深入于未来，尽一切劫为一念，

三世所有一切劫，为一念际我皆入。

我于一念见三世，所有一切人师子，

亦常入佛境界中，如幻解脱及威力。

于一毛端极微中，出现三世庄严刹，

十方尘刹诸毛端，我皆深入而严净。

所有未来照世灯，成道转法悟群有，

究竟佛事示涅槃，我皆往诣而亲近。

速疾周遍神通力，普门遍入大乘力，

智行普修功德力，威神普覆大慈力，

遍净庄严胜福力，无著无依智慧力，

定慧方便诸威力，普能积集菩提力，

清净一切善业力，摧灭一切烦恼力，

降伏一切诸魔力，圆满普贤诸行力。

普能严净诸刹海，解脱一切众生海，

善能分别诸法海，能甚深入智慧海，

普能清净诸行海，圆满一切诸愿海，

亲近供养诸佛海，修行无倦经劫海。

三世一切诸如来，最胜菩提诸行愿，

我皆供养圆满修，以普贤行悟菩提。

一切如来有长子，彼名号曰普贤尊，

我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼。

愿身口意恒清净，诸行刹土亦复然，

如是智慧号普贤，愿我与彼皆同等。

我为遍净普贤行，文殊师利诸大愿，

满彼事业尽无余，未来际劫恒无倦。

我所修行无有量，获得无量诸功德，

安住无量诸行中，了达一切神通力。

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然，

我今回向诸善根，随彼一切常修学。

三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿，

我今回向诸善根，为得普贤殊胜行。

释悲华 Merciful Flower:

《常随佛学、恒顺众生，再再回向颂》

释悲华 Merciful Flower:

若不体暇满难得，普贤行愿断不能起修!

普会(祁志强):

顶礼上师！弥勒尊佛！上师，弟子祈请上师慈悲开示，弟子如何修才能体察暇满难得？



释悲华 Merciful Flower:

不观暇满难得，努必会虚掷年华，不惜得人身之缘。

四十华严·卷第六：

经十二年，至住林城，周遍询求解脱长者。既得见已，五体投地，顶礼双足，起立合掌，白言圣者：“我今得与善知识会，是我获得广大善利。何以故？善知识者，难可出现，难得闻名，难得逢值，难得亲近，难得承接，难得同住，难得奉事，难令喜悦，难蒙开晓，难得随逐。我今会遇真善知识，是我获得最胜善利，如是展转难中之难。”

释悲华 Merciful Flower:

十八瞒满，甚难甚难。

释悲华 Merciful Flower:

5）师已摄受（也有种说法是具足施主等顺缘）或【已发菩提心（发心者必得遇善知识蒙其摄受）】：入了佛门之后，一定要有善知识的悲愍摄受，否则就没有办法进行取舍。这五种他圆满，是依靠他方的条件来具足的。

《西游记》中的这样一段话：“夫人身难得，中土难生，正法难遇：全此三者，幸莫大焉”

@普会 你没有仔细研究观察这十八点，如此粗心大意岂不业障深重

普会(祁志强):

顶礼上师！弥勒尊佛！上师，感恩上师慈悲开示。弟子忏悔。弟子重新一一认真研究观察。[磕头][磕头][磕头]

不知人身暇满者，轻师慢法油然而生。

你看啊，这个不体会这个人生暇满的人，这十八种暇满，不体会的人。他肯定会轻师慢法，比如说在福州这边有几个同修应该来说福报是很好的，缘分也很好。平常也会发心做一些财物上的供养。但是它这个因为不知人生暇满的，那其中就包括不知道善知识难遇。就是能够能见到上师的缘不是很多，不是很容易。所以这种轻师慢法肯定是存在的。它反映在哪里呢？反应比如说过去几年的时候上师比如说到外地去弘法，把上师迎请到自己这个本地来，然后能够请转法轮，亲近上师，请上师长久住世对吧等等。这说明他有一颗很珍惜能够遇到上师，很珍惜上师。能够为他开示的这个缘分。那种非常恭敬，很珍惜缘分，所以不会轻师慢法，就会体现出来的。还有平常跟上师交往当中，比如说请上师，今天大家想跟上师说说话请单独一起出去吃饭，或者等等。或者乃至说，上师生病，他有机会去看病去照顾上师都可以看得出来有没有轻师慢法。如果他深知暇满之难得，善知识之难遇，那佛法之珍贵，那他绝对不会这样。那如果反之呢，他就会无意当中在这些场合都会一一的表现出来，很明显。所以说，有些同修你看他似乎有些福报缘分。比如他有一次性给上师做供养，比如数目也都比较很大。有的几万十几万几十万对吧，他都可能一次性都会拿出来，但很可惜在这个敬师、敬法方面，这个敬法方面那么珍惜，那么受持是真的是非常少啊。那再比如说你好不容易把上师请过去了。那算是已经到了，住下来了，安住下来，然后他就把上师丢在那里不管。哎呀，好像上师是来旅游的一样，然后在这个请转法轮、常随佛学、恒顺众生修行上他就好像上师好像就像一个外来客一样。就这样不停的浪费的。甚至有一些就是说还做出就说匪夷所思的轻师慢法的事。那这个就严重地制约了他自己本身修学上的精进和他自己当地的这些同修们大家共修，这种法缘兴盛的情况。这都是不知人生暇满难得。他就会有这样的习气，轻师慢法。他就会就形成一个严重的业障，这个业障碍着自身的精进，修行的进步和佛法的弘扬。

言而有信、身行恭敬和诚心诚意

入道初心 信敬诚

若体会观察暇满难得，信敬诚心益发如是，善根倍增。

古德云：佛法从恭敬中求。礼敬实为普贤行愿，大乘之本。若无恭敬，其法则不行，因果使然也。

释悲华 Merciful Flower:

四十华严·卷第六：

经十二年，至住林城，周遍询求解脱长者。既得见已，五体投地，顶礼双足，起立合掌，白言圣者：“我今得与善知识会，是我获得广大善利。何以故？善知识者，难可出现，难得闻名，难得逢值，难得亲近，难得承接，难得同住，难得奉事，难令喜悦，难蒙开晓，难得随逐。我今会遇真善知识，是我获得最胜善利，如是展转难中之难。”

释悲华 Merciful Flower:

善财童子蒙善知识文殊指引，十二年间询求解脱长者，深知善知识难遇。有同修言，一切众生即善知识，岂不大妄语乎？自命不凡，实轻辱圣者，何来善童子难中之难之感慨。

十八暇满，甚难甚难。

“满”是具足十种圆满——五种自圆满、五种他圆满。

首先是五种自圆满：转生人中、生在佛法殊胜的中土、诸根具足、对佛法有信心、业际无颠倒，总共有五种。

五种他圆满是什么呢？佛陀出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

都是由远及近、由易到难的描述。

最后提到的是“难中之难”。

十圆满加上前面的八无暇，紧要而说师已摄受、业际无倒、六根具足就是十八暇满。

A静心(富士女鞋):

弟子拥有珍宝人身。

释悲华 Merciful Flower:

见几次面、供几根菜、磕几个头、略问法音、念几句经虽有结缘之福，但远非师已摄受。完全完整地摄持，从凡夫至圣者全程蒙摄，方为已摄。

释悲华 Merciful Flower:

@静心 业际颠倒，压根没有。

释悲华 Merciful Flower:

方便皈依法中有求摄受之一观想祷祝，重中之重。

A静心(富士女鞋):

弟子忏悔！

弟子努力调整自己。

调正改过！

释悲华 Merciful Flower:

业际颠倒者三缺一者，是暇满否？

A静心(富士女鞋):

祈请上师开示

业际颠倒和三缺一是指什么？

A静心(富士女鞋):

智玉:

顶礼上师！弥勒尊佛！业际颠倒者三缺一者，不是暇满人生。

会善:

顶礼上师！弥勒尊佛！业际颠倒是不好好学佛的意思吗？比如弟子有时候追剧和打游戏就是业际颠倒

智玉:

顶礼上师！弥勒尊佛！弟子就是业际颠倒者。

这个没认真听前面的开示。已经说的很清楚了，十八种暇满最后归结就是这三点。第一个讲的这个自五圆满，最后业际没颠倒。那么这个他生五圆满了，最后归结为就是师已摄受。那八种无暇最终归结为六根具足。这三点总说难中之难，关键之关键就是获得这三者。那业际没有颠倒，这种圆满的不具足。本身就叫三缺一，在上面已经做得很细的，开始你没仔细听，所以你没听懂。业就是你，人生就是在造业。你观察你自己前面的十几20年30年。你观察你前面的一生，你的生活，你在佛法中你最后的这个自身圆满。业绩颠倒具足吗，业，你的生活，你所追求的方向和佛法。业际没有颠倒的人，他会什么自身具足一个向佛修行这样的一个业，趋势对不对？说明他的业没有颠倒。

我们世上太多的人，他的工作，他的环境，他的命运，他的家庭，他的所有一切主要是他自身，他的生命朝向他的业力朝向。他不是朝向佛法修行的。他就叫颠倒，那请问你颠倒吗？你颠倒的一塌糊涂。然后凭什么说自己已得暇满之人身，那么珍惜暇满之人身又从何谈起？你正常人站直的直立的，你是颠倒的。那颠倒的人你能走路吗？能看清东西吗？这是打比喻。所以你自身如果具足圆满，比如说已经转身到人中啊，原来都是在畜生道里轮回。或者在长寿天等等八无暇之处，现在转生到人中，这是先决条件，第一种圆满了。但是仍然不够，如果你虽然转身到人中，但是。佛陀没有在这个人间出世呢。生在无佛之年代也是白瞎。那佛陀就算身在这个年代，如果佛不说法呢。佛不开口说法就直接涅槃了，也是白瞎。那好，我就算不入涅盘开口说法，但是佛法如果这时候已经不住世了。你生为人有什么用？对不对？所以这是第四圆满，那佛法能做事，但是你呢又颠颠倒倒的，不能入佛法。你业际颠倒。就好比就算是善知识在你面前，你根本就不知道这世上之事，而且不求善知识。那你又有什么用？所以最后自身五圆满归结为最后难中之难叫业际无颠倒。那这是自身五种圆满。

那他身五种圆满，就其他外在条件的圆满。那就是指的是什么呢？好好分析对吧，他最后为什么落实到师已摄受？这是把自身圆满和他身圆满串起来说。因为我们说的十八种暇就是说或者八种无暇。你能远离八种无暇之处，就是你有闲暇，有空了，有条件有空有时间了去进入佛法了。说白了这个里面最关键最关键的就是最后一点。对不对啊？否则一切都失去价值了，难中之难就在此。远离这八种无暇之处，远离八难地。然后自身和他身具足十种圆满，所谓自他五圆满，有了这样圆满，就是就讲这个条件具足。暇就是我不要生不是地方。你们不是经常说一句话吗？在错误的地点，错误的时间啊，爱上了一个错误不该爱的人。你们不是也懂得这个道理吗？对不对？你要反复这样去观想、去观察。然后这样观想越来越稳固、越来越清晰，越来越有感受，深刻体验，你就会达到止。止观交修。一边研究，一边观察思惟修。那一边又把心稳定在这个境界上面，这就叫止观交修。心起很大的烦恼，通过不停的修止，心渐渐的定下来，那能够在内心中通过观察思维，生起这样的觉受。这就是起观了，另外然后呢，就静静的，能观察就观察，多观察。让这种感受变成一种实际修行的一种觉受，这种感觉非常强烈了，很稳很强烈了，很清晰了，然后思维又烦恼又重起的时候，这时候观，这样止观交修。反复循环不断，深入地进行观修。那这个善根就会在我们心里成熟起来。这个非常重要，其实我们之所以为什么整天到晚懒羊羊的样子。一种傲慢的、傻乎乎的样子，就是因为你不深观暇满难得。所以我们说《大圆满前行》非常非常之重要。那我们前面也学习《普贤行愿品》知道里面所说的七支供，包含着十大行愿品等等都不管他，说明他的法意是相通的，他是大乘之法。

那么好，我们现在从观想暇满人生难得这个修行开始。那这个无疑培养我们的出离心，那我们知道小乘佛法解脱道以出离心作为核心，就像那个大乘佛法是以菩提心大悲菩提心作为核心的。我要这个展开的啊，那么从对治上来说，小乘佛法解脱道以出离心为核心，那么他对治的烦恼在三根本烦恼当中，最重要的就是贪心，重点、核心方向在于对治贪心。那么一样的大乘佛法，重点、核心都在嗔恨心、慈悲心上。特别强调你的内心不能失去大慈悲心。就是菩提心。以此核心开展他的修行的。那么他重点对治的烦恼就嗔恨心。我们知道于众生不能接受起嗔恨心，适合于众生生大平等心，大慈大悲心的菩提之道是完全相违背的，所以菩萨的修行最忌讳起嗔心。也可以这么理解啊，那么小乘的修行最忌讳贪心，所以在我们的小乘这个戒法里面更多的是在外在上隔绝我们身体贪恋的对象。先断贪缘，我们大乘佛法的戒修行。主要注重哪里？大乘佛法主要是避免不能接受，不能平等对待众生，心量不够广大啊，生起嗔心。这是我们看到的修行的特点。

那么你如果能理解就好了，那就说明什么，那这个小乘跟大乘的关系。小乘注重在解脱道上就是你怎样没有烦恼，变成阿罗汉。因为阿罗汉的解脱功德、清净的功德，这跟佛陀是一样的，所以佛陀也有个名号叫阿罗汉。佛不是只称为佛、如来，他也有个名称叫阿罗汉。所以说我们在原始佛教，你看多佛身边跟着很多声闻弟子啊，他们很多都知道佛陀就是最大的阿罗汉。南无布达雅，南无达麻雅，南无桑噶雅，这是三宝。那么我们讲的这个称赞世尊的偈语：南无达萨，巴嘎哇都，三麻三布达萨，就是简单阿罗汉。这是称赞如来的偈语，巴利语。或者叫梵音，巴利语是古印度的古语。就相当于我们可以这样理解，比如说我们说我们中国古代的白话文和文言文官话。官方的话很明显的。这个流行俗语，平常白话。赞颂释迦牟尼佛南无达萨。就是至诚的皈依，可以这么理解啊，八嘎哇都，阿拉哈都，三麻三布达萨。阿拉哈都就是阿罗汉，阿罗汉。这个都就跟《心经》的都一样，是什么意思？是伟大好的意思？类似于这个就是语气词，我们《心经》不是讲观自在菩萨行深般若波罗蜜兜。这个兜就跟金刚萨垛的垛。跟我们南传佛教，称观音菩萨为观音米兜。还有，我们称师父，叫西亚兜。这个兜是一个意思。

你看这个，你看我们现在看南传佛教。缅甸啊，泰国啊，云南啊，傣族啊，对吧，这些地区南传佛教比较兴盛。还有现在的像一些法国啊，英国啊，还有一些欧美国家等等，也开始盛行这个南传佛教。那这些他们其实跟大乘佛法是一样的，你看像南方佛教一般像我们云南那边那上座部佛教。还有这个缅甸啊，泰国的边境，这些就是南传佛教上座部佛教比较盛行的地方。我们通常都会见到。他们这个聚集在法师周围，听经讲法的时候。这里说到一个现象，其实我们去到南传佛教一些国家啊，一些地区啊就是。还有就是我们看到藏传佛教其他地区国家地方的时候，我们通常会看到。就是其实我们能听到讲经说法的往往是比较大的法师。就是修行有成就的人在这个僧团里地位都比较高的人。那不太像我们这边的呀。我们好，我们现在汉传佛教流传的主要地区哈。我们好像感觉满街都是有人讲经说法。好像这个善知识是特别多。就是好像会说法的会讲经的人一塌糊涂，满街都是，好像随处都是善知识。其实这也是个不并不表示佛法很兴盛，这正说明佛法衰退，谁都来讲法。当然我不是说有一些真正会讲法的这些大德居士老师不这样，但这个现象也说明滥竽充数的太多，信口开河的太多。这是我们这个时代的通病啊。人家不见得满街都有人，人家最多在一起居士或者出家人在一起，我在学某个门派，互相交流学习一下，没见得那个人可以讲经，我们这里这样的人也太多了。其实真说明我们佛法传承的衰落，什么人都出来说，什么人都讲，大家呢八字没一撇，就想当老大，有人说大乘佛法就讲菩萨道？对，是的。菩萨道的精神。是要自己未得度，先度众生，是讲发心，菩萨的事业是广大的，那是讲的是菩萨。那是菩萨的事业，但是我们现在很多人，他是菩萨了吗？这是我们的一个毛病啊。我们在这个时代，在这样的氛围当中，文化当中。所以大家多多少少不可避免的染上了这个恶习。像有这样恶习的这种习气的所有的同修，如果他有缘碰到上师。到我这里来修学佛法的话，就会形成一个很大的障碍。所以《楞严经》里面所说的啊，这个不是众生的过错，乃邪师之过谬。殊不知这个狂慢就飘飘忽忽的感觉，这正是佛经上所描述的历代传承祖师大德们所提醒的末法时代的特征。末法时代，慧思大师说过从什么时候开始。他最早做出这个断言的就是这个天台的慧思大师，不重实修，不重解经义，不修禅定，这是他的最大的一个特征。那么至于说现在那么多善知识好像也是这个在家的，有头发没头发，反正各种各样的到处出现，这不是佛法兴盛的标志。这正是实修正法开始衰败的一个现象。所以要消除这个误解哈？就真的不要认为大乘佛法的了不得，然后小乘佛法都不行，说得好像又怎么样怎么样，这种傲慢心要不得，要不得。所以好好去感受这个正法的氛围，我们要学习，要像他们那样虔诚，所以当你坐在南传佛教那里，他们虽然很朴素的坐在那里盘腿坐着，坐在地板上。好，我下面的人统统都胡跪和掌，然后也不会多大的敲打唱念，但是一虔诚合掌。都马上就会诵：南无达萨，巴嘎哇都，三麻三布达萨，就这样开始。请问这个是《普贤行愿品》的第一礼敬诸佛、称赞如来吗？绝对是，百分百的事，甚至都不止。所以这种对佛陀、导师的恭敬。这种礼敬。说什么大乘和小乘，说什么你高我低呢，说什么我高你低呢。这很显然是一种无知的一种乱相，也叫末法之乱象。亚青的大圆满上师经常这样跟我们说啊。他修习我们的佛法的人，今生要成就。都是善根不得了了，行为上要符合小乘，思想上要符合大乘。这话是特别深意的，还经常讲的，小乘的戒律。是娑婆世界最顶严的，顶严，到顶的庄严，所以叫顶严。思想符合大乘，行为取舍符合小乘。这其实也体现大乘小乘它的戒法和修行的他的差别。同时也在说明什么，小乘大乘是一样的，都是佛法，不能有什么分别心的。当然，这是我没完整说的，说我们刚才只说到小乘和大乘。但是对于无上乘的密乘呢，对这种无上禅宗心中心法呢。又如何？。那么核心又是什么？好很简单，它的核心是信心，《金刚经》云：信心清净，则生实相。好好看信心清净则生实相。信心、清净，那么就生出这个法语。就要想开悟认知实相。他的前提是什么？信心达到清净。所以信心、清净心，这个是什么啊？这个是密法的核心。他的核心在这儿，在信心上要达到这样一种像禅宗那样的信心。那其实我们讲的净土宗，往生净土念佛的信心也是至关重要。如果没有信心，什么都免谈，唯信字了得，这里面所说的信心，他主要点不在我们平常说的信、敬、诚入道初心，这讲的信主要是讲言而有信。因为刚刚开始，在准备入道的时候，你不能指望他信心有多强。但是更注重他言而有信。一个信实的人，这个人格更重要。那么信一字绝对不简单，信为道源功德母，长养一切诸善根。佛法大海，唯信能入。所以礼敬诸佛不是普贤行愿吗，这不是大乘法，这不是小乘法吗？这不是依师修行的起点吗？所以古人云：佛法从恭敬中求。

信敬之心，在我们佛法修行当中有多么的重要。有多么的重要，信敬和智慧相关。它具有最强，最大的力量业障给清除。它具备有最大的力量，可以干嘛，可以获得智慧，可以开窍。信敬就是一把刀，一把双刃剑。可以刺破魔王，可以穿，破业障。信是文殊菩萨的智慧宝剑。你看善财童子，相当了不得，为什么称为童子，并不是说他只有十岁。据说从六岁八岁就开始发心行菩萨道，受文殊指点。谁说他才78岁对不对？你看他去寻找解脱长者都花了十年的时间在寻找。你说他几岁呀？但是那个五十三参，五十三位善知识啊。一个善知识参多久，你说他几岁？他最后到这个普贤阁的时候，你说他几岁。但是他叫善财童子，为什么叫童子，童真入道，非常纯洁。所以这个菩萨，我们称他为童子。像我们很多同修。虽然没长胡须，对吧，看起来嫩嫩的。但是他已经不叫童子了，他身上乱七八糟的，他心乱七八糟，心早就老啦。已经不是那么纯，那纯净的心，所以不能称童子。所以要学习善财童子，是我们的榜样，他是现出来就是教导我们。怎么寻求菩贤行愿，怎么做？他就是一个大乘菩萨的典型代表。而普贤菩萨是为我们指引怎么做菩萨，怎么去最后求的佛功德的圆满。你看他是不是在文殊菩萨的指引之下，从哪里开始，还是从信心开始。重信开始。文殊菩萨没指点他什么，文殊菩萨并没有说马上教他回去怎么打坐？也没教他哪一本经。或者叫她学佛要先看哪一本书，是不是没有啊，我认不到就告诉他。就是我发给大家这段话。大家这个《普贤行愿品》开头这段。你要想入这个门，你要想走进去，所有的就是要去亲近善知识。然后文殊菩萨为他指引。去亲近善知识，这是入门。然后他遇五十三参啊，千辛万苦，然后从这里受教。然后这位上善知识又告诉他。你要去找那位善知识，对不对？然后他又去找那位善知识。到了这个善知识，然后善知识又说你要想怎么样你就你，你去找哪位想试试。对不对？咱转介绍。善知识可多了。有年长的有，年幼的，有男的，有女的。有在家的，有出家的，甚至还有什么？还有屠夫，妓女。这都是不可思议的上师，不可思议的善知识，而且都是互相介绍去的。对不对？那就文殊菩萨为他指引了这样一条道路。所以我们《大乘本生心地观经》里面。说一切菩萨要知道，一切菩萨圣者们，他们都是走共同的，这四条道路第一亲近善知识。二者，听闻佛法。三者就是就是好好的这个修正，然后在思考着佛法修证。

那就听闻佛法。如理思维啊，最后证得胜果。都是走这样一条道路，就是要去承事供养，亲近善知识。说的是一模一样。《大乘本生心地观经》，也称为经中之王。《华严经》也称为经中之王。《楞严经》也称为经中之王，《圆觉经》也称为经中之王。都是大乘了义经典，千经万论，无不显示这个真理：文殊菩萨告诉善财童子，你要想成为这样的人你就得这样，然后最后善财童子参到了普贤阁。普贤菩萨告诉他你要想圆满成就佛陀的功德，你必须如此这样。

礼敬诸佛，称赞如来，忏悔业障，一直下面普皆回向。讲的都是这个恭敬之道、信敬之门。

有人说上师你讲的佛法都讲我要恭恭敬敬，要磕头又烧香，要一礼拜要虔诚。你咋不叫我一点什么法术、法门的，让我一步能登天，让我变得很聪明，不，不，不。你错了。你要想变成聪明，你要想成就如来的功德，你必须听文殊菩萨的话。那你必须行普贤菩萨行愿品。你得亲近供养承事依止善知识，你才能获得。所以我们佛教第一步就讲皈依。皈依导师、道路、善侣就是皈依佛法僧三宝。南无，如父母一般，如敬父母境界，敬生命之根源，源头一般，南无。这是佛教的根本。你没有这些，你哪来的聪明伶俐？哪来的法术通天呢？不可能，不要妄想了，我告诉你佛法的精髓就在于恭敬。这个《普贤行愿品》，这就在于礼敬诸佛，礼敬诸佛最高最初也是最浓缩的法门。那么最后关键在回向，普皆回向。礼敬诸佛到普皆回向最高法门。有人说禅宗二祖慧可大师，他怎么开悟的？难道他也是修这个开悟的，那当然了，难道慧可大师不是菩萨吗？难道因为是禅宗二祖，他就不是普贤菩萨吗？对不对？哈哈，没什么，不信好好看看传记。慧可大师，最后达摩祖师陈述他所悟道的境界，因为达摩祖师要走了，所以徒弟们你们说说你们都悟到了什么？哈哈，各种各样说得很五花八门，每一个说的达摩祖师都没有满意，说你得到我的皮，你得到我的肉。你得到我的骨头，但是唯独对慧可大师认可了。什么也没说，就跟他最初求法一样，上去恭恭敬敬磕个头坐回去。这个就是磕个头，但是达摩大师说你得到我的骨髓。精髓啊。所以他把这个祖师的位置传给了二祖，你把这个佛法禅宗佛法弘扬下去。一直到六祖，代代相传，仁者得之。这是精髓啊，没有人注意到这个吗？所以大家去看这个。《六祖坛经》的时候，很多人看那些话，这些话听了都很开心。然后就像对那个永嘉玄觉禅师见到六祖大师绕三匝。一声不吭。生死迅速啊，我哪有时间做这些没用的事儿。六祖大师说如是如是很好，你深得禅宗大意，你再留一个晚上，所以人称一嗅觉。那很多人对这个感觉特别的厉害，感觉特别高兴，喜欢引用这些公案。然后大讲特讲，那有的甚至怎么写书。写出出版社还有稿费，什么禅宗解读等等，一大堆对不对？

但是很少能注意到六祖大师最早去见五祖的时候，并不待见他。然后大家都把他安排在炒场。厨房里面，厨房里面那么多人吃饭。是不是要米饭让你天天要给他冲米，过去的打鼓机什么这些农业不是很发达的，对不对？他需要怎么调起来在上面能踩在上面，懂懂东东聪明以外。把那个谷皮给他冲掉啊，粗的变成细的，等等去加工那个八个月。八个月就在厨房里干活。那没人注意到这一点。这是身语承事啊，这是非常恭敬、非常忍耐。这其实是关键。为什么，因为六祖大师和慧可大师一样的，他都是禅宗的传人。那所以说，六祖大师到了他这一代。难道和这个慧可大师不一样啊？不可能。对不对，那好，慧可大师，难道因为他是禅宗的祖师。他就不是行普贤菩萨行愿的吗，不是的，难道他就不修礼敬诸佛乃至最后普皆回向吗？不是的，绝对不是。所以我们通过念僧法门，因为我们去观察这些祖师大德。这些古往今来的这些成就者，修炼者，他们的行为思维，他们的功德去随喜他们。这也叫念僧法门，在六念法门里面，念佛念法念僧念师念戒念天，那么念僧非常重要？在我们的皈依法要里面也讲到在皈依的学处里面。念僧也是相当重要啊，念佛，念法，念僧。串起来给大家讲，你现在的人家，有的同修爱标榜：末法时代以戒为师，然后以这个莫名其妙的理论去反对这个师父的恭敬传承的恭敬。大错特错，什么叫以戒为师？我告诉你这话是错的你信吗？是你说出来绝对是错的。因为以戒为师里面规定必须非常恭敬善知识，要礼敬诸佛，佛就是师父。师父就是佛。所以谁告诉你戒为师就不要以善知识为师呢，你拿这个来反对这个。这叫以法谤法，知道吗？什么叫以戒为师，以佛为师，以南无本师释迦摩尼佛这句话为师。所显示出来的为师，释迦牟尼佛的体性，如来上师的体性分开就是佛法僧三宝的体性。什么以戒为师，所以不要这么偏执。这些偏执，统统在说明什么？说明我们不遇正法，说明我们在末法时代的众生这个习气毛病在我身上有。所以要忏悔业障。忏悔业障，业障太多，虚空有尽我愿无尽。乃至虚空众生都有尽头，我之忏悔才有尽头，否则的话，我就是不停的忏悔。

所以有的同修说我，我修人身暇满难得。我观想了。我没感觉，我知道我有暇满人生，可是我没感觉有什么想法？有什么难得你这话在说什么你知道吗？其实这完全就是粗心之过失，你真的观想过吗？你真的一点一点都搞清楚了吗。那你对这些都没感觉，那正说明什么？这说明你业障深重啊。所以很多人修行半天他都没感觉什么惭愧啊，那我恭喜你。你无惭无愧。什么样的人无惭无愧呢？世界上只有两种人，我恭喜你。一个就是你解脱成圣人了。好像我们都惭愧，经里面说的无偿无愧，所以到最后正念正知一直到最后入涅槃，对不

你是解脱的圣者。那么第二种情况呢，你又是什么情况？你会不会是第二种？第二种就是一个末法时代的一个刚强难化的众生。所以你无惭无愧。好好读《惭愧经》。无惭无愧则害恭敬，因果从这里开始，修行的次第从这里来了，《惭愧经》揭示了大秘密。

好的，我们就不详细说，自己回去好好研究。我们研究这些经书干什么，我们闻法是为了什么，为了修行，为了实修啊。所以我们不重视学习这些所谓的理论。我们要的是什么？融会贯通这些理论。这是我们这个修行的特点，解行相应。不说那些没用的话，这个精神，这个传统大家一定要记得。什么叫不说这些没用的话，就跟你修行无关的。你修行的不能用的话，拿来干嘛。除非这是上师给你的话头。你参这无意义语，最后豁然开悟那这个你不能说这话是是没用的，不对，这是两码事。所以试问你对待平常的开示，对待佛法，你到底什么态度？就在现实生活中去衡量，这才叫修行者，实修者。上师费了好大的劲跟你讲，可是你如果不恭敬，不珍惜。不相信的话，上师讲这些有什么用？所以很多同修他其实听了很多，但是他没听进去。他刚刚听讲什么，上师怎么突然间这么深的法，哪来讲突然深的法。以前你根本就不在乎听法好不好？所以说我们不停的造这种业什么业呢？就轻师慢法的业，所以自然而然业障的缘故使我们很多善根，很多福德就是这么就这么消失掉，悄悄的消失掉。失不再来。要珍惜呀，时不再来呀。所以我们佛教一直讲惜缘，我们经常是颠倒的。把世俗的很多，就是就是没有什么用的东西珍惜的不得了，好像失去以后要了他的命似的，从此一蹶不振。那真正的那种法缘真正那种七圣财。哪里是世间的财物可比拟的，他不珍惜，他觉得丢了就丢了呗，所以叫颠倒众生。所以希望大家不要颠倒，倒过来正立起来，堂堂正正。也不枉费上师那么辛苦给你讲。

好了，就讲这些，认真听。听进去，放下愚痴我慢，认真听，对你绝对好。我只能说这么多了，剩下看你努力了。有的同修可能发现一件事，上师很有意思。讲经也好，讲开示也好，都是乱说的，对，说的对。我就是乱说的。想什么说什么。说的都是真话，就看你了。就这种讲法风格，而且有时候上师讲话你们一句话里面含了好几句话，好几句话里面的凑起来又是一个意思。叫话中话，意中意都有。那看你怎么对待。你知道的同修是个宝，认真揣摩揣摩，他获益良多，不知道的也没办法。

然后今天几点先说到这里。心中默默回向，愿以此功德，普及于一切，我等于众生，皆共成佛道。假使热铁轮，与我头顶旋，终不因此苦，放弃此行愿。

什么叫十八种暇满人身？

暇满人身中的“暇”指闲暇，即是远离了八种无暇之处，包括非人中的四种、人中的四种。

首先是转生为非人的四种：

1）地狱：恒时有寒热等的痛苦，根本没有修行的空闲；

2）饿鬼：整天有饥渴不得食的痛苦，不可能有修行的机会；

3）旁生：有愚痴和被役使、被天敌杀的痛苦，也没有修行的机会；

4）长寿天：像四禅广果天，转生于此的天人，很多大劫中一直处于禅定，没有任何意念，故也不会有机会修法。

如果转生为非人中的这四处，根本没有修法的空闲。

其次是转为人中的四种：

1）边地：转生到文化偏僻的地方，佛法一点都不兴盛，在那里，人们把佛法当作神学，当作一种很奇怪的东西，甚至有些地方连三宝的名号也听不到；还有些人，虽然生于佛法兴盛的中土，但由于家庭、社会的关系，对佛教一无所知，这些人都没有修法的机会；

2）佛不出世：虽然没有转生到边地，但佛没有出世，就像暗劫一样，所以也没有修法的机会；

3）持邪见者：即使转生到佛出世的地方，但心意识中生起了邪见，对佛教的所作所为不相信，这样也没有机会修法；

4）喑哑残疾：虽然没有生起邪见，但自己特别愚痴、六根不具，怎么听经闻法也没有思维能力，这种人也没有机会修法。

远离了以上八种无暇，就具足了暇满中的“暇”。暇也可理解为空闲、闲暇。就是没有闲暇修行佛法的八无暇处，汉传佛教称三涂八难。

“满”是具足十种圆满——五种自圆满、五种他圆满。

首先是五种自圆满：转生人中、生在佛法殊胜的中土、诸根具足、对佛法有信心、业际无颠倒，总共有五种。

1）转生人中：修菩提心的所依最好是人身，如果连人身都得不到，修法的机会确实是没有的，世间上的动物哪怕再高级、再聪明，让它念一句观音心咒，也是念不来的；

2）转生到佛教兴盛的中土：一定要转生到具足三藏十二部、四众弟子的佛教中土，否则，生于偏僻的边地，就连佛教最基本的取舍也不可能了知；

3）诸根具足：诸根就是指眼根、鼻根、耳根等等，如果耳根不具足，则没有方法听闻佛法，眼根不具足，看不到电视屏幕和法本上的文字，鼻根不具足……

4）业际无颠倒：很多解释为没有造五无间罪，如果造了五无间罪，死后马上会堕入无间地狱，不可能有解脱的机会。还有一种解释是，以前是真正的修行人，后来生邪见还俗了，或者不好好学佛了，这叫做业际颠倒，与此相反则为业际无倒。

5）对佛法有信心：佛法不可思议、甚深难测，如果你对佛教没有信心，是不可能品尝到其中妙味的。这五种自圆满，是依靠自身因缘而具足的。

五种他圆满是什么呢？佛陀出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

1）佛陀出世：佛陀没有出世的话，众生虽然来到世间，也没办法了知佛法的道理；

2）佛已说法：佛出世了还不行，如果没有讲法，众生也得不到真实的受益。

3）佛法住世：如果佛法的住世期已过，比如释迦牟尼佛五千年的教期湮没，或者根本不存在善知识讲经说法的现象，法本、录像什么都没有了，那么，尽管佛陀曾经说过法，对众生也没有利益；

4）自入圣教：虽然佛已出世并宣说佛法，佛法的住世期也没有过，但自己没有进入佛门的话，纵然佛法广大如大海，也是品尝不到一滴的；

5）师已摄受（也有种说法是具足施主等顺缘）或【已发菩提心（发心者必得遇善知识蒙其摄受）】：入了佛门之后，一定要有善知识的悲愍摄受，否则就没有办法进行取舍。这五种他圆满，是依靠他方的条件来具足的。

远离八种无暇、具足十种圆满，总共要具足十八种条件，才能叫做“暇满”人身。

十八种暇满珍宝难得稀有即身可解脱的人身略说毕!

时常观想人身暇满难得，便会倍加珍惜已得福缘之人身，可以降伏、对治虚掷人生、无所事事、轻置疏远善知识之粗重烦恼，生起“今生不向此身度，更待何生度此身”的厌离世俗享乐、无益戏论、无聊生活的出离心。观想暇满人身难得以培育第一种出离心，是大圆满法等各派在共同前行中首先要修的法，也是我们入门弟子进入解脱道禅修训练首先要修的法。后面还有寿命无常、轮回是苦、因果不虚等共四种出离心的修习是瑜伽共同前行，都是极为

重要的。

再改什么叫十八种暇满人身?观修暇满难得有什么意义？

暇满人身中的“暇”指闲暇，即是远离了八种无暇之处，包括非人中的四种、人中的四种。

首先是转生为非人的四种：

1）地狱：恒时有寒热等的痛苦，根本没有修行的空闲；

2）饿鬼：整天有饥渴不得食的痛苦，不可能有修行的机会；

3）旁生：有愚痴和被役使、被天敌杀的痛苦，也没有修行的机会；

4）长寿天：象四禅广果天，转生于此的天人，很多大劫中一直处于禅定，没有任何意念，故也不会有机会修法。

如果转生为非人中的这四处，根本没有修法的空闲。

其次是转为人中的四种：

1）边地：转生到文化偏僻的地方，佛法一点都不兴盛，在那里，人们把佛法当作神学，当作一种很奇怪的东西，甚至有些地方连三宝的名号也听不到；还有些人，虽然生于佛法兴盛的中土，但由于家庭、社会的关系，对佛教一无所知，这些人都没有修法的机会；

2）佛不出世：虽然没有转生到边地，但佛没有出世，就像暗劫一样，所以也没有修法的机会；

3）持邪见者：即使转生到佛出世的地方，但心意识中生起了邪见，对佛教的所作所为不相信，这样也没有机会修法；

4）喑哑残疾：虽然没有生起邪见，但自己特别愚痴、六根不具，怎么听经闻法也没有思维能力，这种人也没有机会修法。

远离了以上八种无暇，就具足了暇满中的“暇”。暇也可理解为空闲、闲暇。就是没有闲暇修行佛法的八无暇处，汉传佛教称三涂八难。

“满”是具足十种圆满——五种自圆满、五种他圆满。

首先是五种自圆满：转生人中、生在中土、诸根具足、信入正法、业际无颠倒，总共有五种。

1）转生人中：修菩提心的所依最好是人身，如果连人身都得不到，修法的机会确实是没有的，世间上的动物哪怕再高级、再聪明，让它念一句佛号来祈祷，也是念不来的；

2）佛教住世：一定要转生到具足三藏十二部、四众弟子的佛教中土，否则，生于边地，就连佛教最基本的取舍也不可能了知；

3）诸根具足：诸根就是指眼根、鼻根、耳根等等，如果耳根不具足，则没有办法听闻佛法；眼根不具足，看不到电视屏幕和法本上的文字……

4）业际无倒：很多解释为没有造五无间罪，如果造了五无间罪，马上会堕入无间地狱（倒悬地狱），不可能有解脱的机会。还有一种解释是，比如以前是真正的修行人，后来生邪见还俗了，或者不好好学佛了，这叫做业际颠倒，与此相反则为业际无倒。

5）信入正法：佛法不可思议、甚深难测，如果你对佛教没有信心，是不可能品尝到其中妙味的。这五种自圆满，是依靠自身因缘而具足的。

五种他圆满是什么呢？佛陀出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、师已摄受。

1）佛陀出世：佛陀没有出世的话，众生虽然来到世间，也没办法了知佛法的道理；

2）佛已说法：佛出世了还不行，如果没有讲法，众生也得不到真实的受益。

3）佛法住世：如果佛法的住世期已过，比如释迦牟尼佛五千年的教期湮没，或者根本不存在善知识讲经说法的现象，法本、录像什么都没有了，那么，尽管佛陀曾经说过法，对众生也没有利益；

4）自入圣教：虽然佛已出世并宣说佛法，佛法的住世期也没有过，但自己没有进入佛门的话，纵然佛法广大如大海，也是品尝不到一滴的；

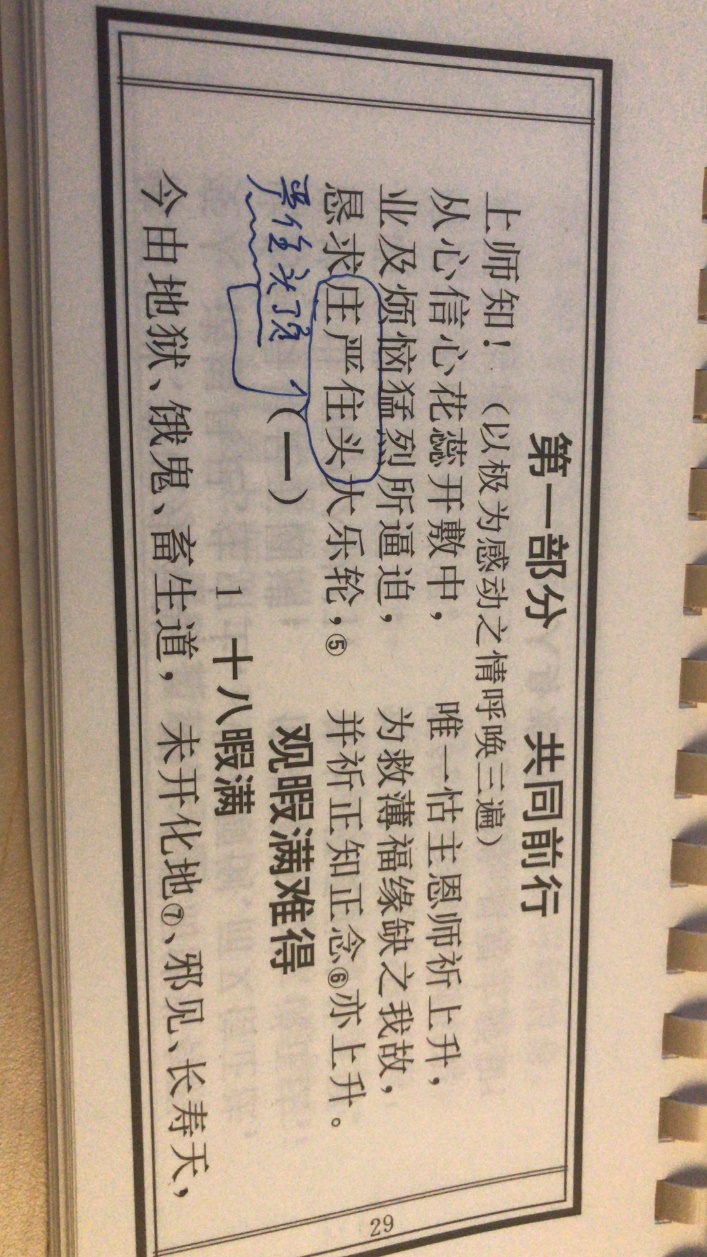
5）师已摄受（也有种说法是具足护法、同事、教授善知识施主等顺缘）或【已发菩提心（发心者必得遇善知识蒙其摄受）】：入了佛门之后，一定要有善知识的悲愍摄受，否则就没有办法进行善恶修行取舍。这五种他圆满，是依靠他方的条件来具足的。

远离八种无暇、具足十种圆满，总共要具足十八种条件，才能叫做十八种“暇满”人身。

十八种暇满珍宝难得稀有即身可解脱的人身略说毕!

时常观想人身暇满难得，便会倍加珍惜已得福缘之人身，可以降伏、对治虚掷人生、无所事事、轻置疏远善知识之粗重烦恼，生起“今生不向此身度，更待何生度此身”的厌离世俗享乐、无益戏论、无聊生活的出离心。

观想暇满人身难得以培育第一种出离心，是大圆满法等各派在共同前行中首先要修的法，也是我们入门弟子进入解脱道禅修训练首先要修的法。后面还有寿命无常、轮回是苦、因果不虚等共四种出离心的修习是瑜伽共同前行，都是极为重要的修法，应仔细认真掌握为要。



------------------------------------------------------------------------------

**念诵：**

嗡

本具是佛，特为随类，调伏众生，

实现色身，障碍，虽然显现各种神变。

一一解除，远离能知和所知人。

虽现身相，放射慈悲千种毫光，

为师乃是真实佛，不知今生唯一尊者，

永作皈依，祈请赐予加持力。

嗡 阿 哄 ruan

**加持咒**

嗡桑巴Ra桑巴Ra，波玛纳萨Ra，玛哈臧巴 巴吽帕的所哈。

**字母咒**

啊啊俄俄乌乌热热乐乐诶诶沃沃昂阿嘎卡嘎嘎昂匝擦匝匝酿扎叉扎扎那达塔达达那巴帕瓦巴玛雅RA拉瓦夏卡萨哈嘉

我日咧嗯嘎嘎，那就早早你还在茶渣，那哒哒，爸爸妈妈呀，下咯撒哈卡。原单吗？黑豆粥吧，黑点的，看到他噶多还要玩的。你肯哉优诺大二王八德玛西亚吗？那样说哈。

------------------------------------------------

**第一部分 共同前行**

上师知！（以极为感动之情呼唤三遍）

从心信心花蕊开敷中， 唯一怙主恩师祈上升，

业及烦恼猛烈所逼迫， 为救薄福缘缺之我故，

恳求严住头顶大乐轮， 并祈正知正念亦上升。

**（一） 观暇满难得**

**1 十八暇满**

今由地狱、饿鬼、畜生道，未开化地、邪见、长寿天，

佛不出世、聋哑残疾等， 离八无暇而能获有暇。

变人、诸根具足、生中土，业未颠倒、而又信正法，

此为自身具足五圆满； 值佛降临此世、说正法，

佛教住世、而得入法门， 善士摄受此为他五圆。

八暇十满我虽已具足， 然而灾多无定舍寿已，

将又投生前往他世间。 愿转心念向法莲师知！

不置卑劣谬道，遍智主！ 二无分别具恩上师知！

**2 人生难得**

现前暇身若不作有义， 后难获得修习解脱身，

善趣之身若是福报尽， 死后飘坠恶道恶趣中，

不明善恶难闻正法音， 善士难遇懊悔成大错，

若思有情数量和种类， 得人身者实为极少有，

广人不入正道诸恶行， 依法修行寥寥如晨星，

愿转心念向法莲师知！ 不置卑劣谬道，遍智主！

二无分别具恩上师知！

**3 暂生法缘心识八无暇**

倘若已到人身珍宝州， 虽得好身包藏祸害心，

成为不宜修习解脱身， 尤为魔持五毒所扰乱，

恶业降临因怠而散乱， 成为女仆无权修佛法，

仅为免灾修法、佯修法， 痴等暂起逆缘八无暇。

法之违缘向我逼临时， 愿转心念向法莲师知！

不置卑劣谬道，遍知主！ 二无分别具恩上师知！

**4 断绝法缘心识八无暇**

厌离心弱缺乏善信财， 贪爱绳索缠缚行为粗，

不顾罪过恶行、业颠倒， 毁失律仪破坏密誓言，

断绝法缘心识八无暇。 法之违缘向我逼临时，

愿转心念向法莲师知！ 不置卑劣谬道，遍知主！

二无分别具恩上师知！

------------------------------------------------

这个是前面暇满难得的念诵仪轨，就先念到这里啊，也算是给大家一个传承。读诵不在乎你度的多么华丽，就在你实实在在很淳朴的。音调也不要很复杂。要最重要做到一边诵一边起观，这个法要非常的珍贵，非常的好，是大成就者所作的。是属于大圆满龙钦宁提派很重要的前行仪轨《遍智妙道》。这个我们打算大圆满共同前行的学习哈，就以这个作为唱诵修法的蓝本。我这个用的法本是四川金刚布楚活佛所翻译的法本。这个相关的法本非常之多，特别是宁提派的法本非常多。然后各种各样的翻译也很多。但是我觉得哈，就是大家还是受持这个布楚活佛翻译的《遍智妙道》。我觉得这个翻译的一本特别的好，我受持有十多年了。不到20年，

以前我常诵《普贤行愿品》。那后期呢，就接触到大圆满金刚乘以后。然后布楚活佛就给我传授这个《遍智妙道》。那我就特别喜欢的诵读。因为再往后的修行的路上。这个前行，特别的四种出离心的观想非常非常之重要。不管学到哪里，好像你如果忘记了这个出离心的修习。那就像我们上师说的那样，你就堕落，我一直记住这句话。那实践证明确实如此。当我们心中忘却修无常、出离心的时候。我们真的堕落了，那种乏味的。软弱无力的，迷迷糊糊的。麻木不仁的那种生活真的不要过。人生很短暂，我们这么一迷糊一下就过去了，就失去了大好的时光。就失去了宝贵的珍宝，所以我们不要做一个这样的粗心人。这个法大家不要小看，总觉得是个前行法。好像不如我听上师讲这个禅定智慧辨别来得过瘾。千万不要这么想，这不是一般的法。是窍诀法。好的一塌糊涂，我们今天这个时代，大家工作生活都很忙，福报都很小。就是没有这个机会去学很多。我们最好是什么？就是学他的精华。我打个比方我们口渴，我每天需要一定的水，或者我们身体有病，我们需要吃的什么东西？那么就比如说最好吃什么？吃甘露。最好是在这个清晨啊，初春的清晨。那就最好还是什么，这个竹叶尖，就清晨太阳没起来之前那个滴下来的一滴的甘露。那喝下去呀，你的饥渴全部都治愈了。这就如同这个一般。这个法就如此的稀有珍贵，所以如果能够谁把这个法放在心中，每天都这样去观修，每天去诵读他。那你无形中就说你这个金刚菩提种子。使你精进修行，善法的善根在你的心中就深深的扎根。所以这是非常好的熏习心地法门。所以我也希望很多弟子能受持，因为只有这样你才能趋入正法，才能够有力量去消除你累世以来的业障，才能够用正法打开你的心扉。那这样的同修他要是每年国庆的时候或者什么时间他能见我一面，然后跟我汇报一下他这段时间长期修的境界，修行的成果我给他做印证，那然后再教他。让他朝最终的正悟最终的解脱这个功德去前进，多好的一件事情，我也很希望是这样。真的不要那种不痛不痒的修行。我们没有时间了，这个机会太难了，要珍惜，不能拿去浪费。

现在是释迦佛出世的年代，虽已是佛灭后的末法

今天前面那个语音开示。认真听，专心听一次，胜过你什么都不听一万次。然后再结合这个给你们发的这个两个问号，这篇文章。字和句都要认真，不要瞎想。要随文去做观，不要自己又加了一套想法。那如果能经常的这样的观想和观察，思维在心中，那么你这个出离心的根基就会打得很好。那么你就会很安心，而且方向正确的去修习禅定，修习这个各种各样的解脱之法。那么到一年当中，比如说国庆遇见上师的时候就可以找上师印证，或者你已经到达了某种境界的时候。就可以直接的找上师印证，这样你们就入法门了，就开始入道了。这多好啊，可惜呀，这个情况真的是太稀有，太少了。所以到了这个末法时代，这暇满人生更加稀有难得。要常常修习此法。

六祖大师在坛经里面说，成道不在师前，不是说靠师前就能成道，应该修行，应该修法，应该入道。我们像我们很多弟子，有些对上师也很有信心。经常呢，他都会说那东西呀，或者拿钱拿来供养上师。什么好吃的都会给上师拿过来。有时候上师需要什么他都会很用心的去做，那真的是没得说。长期坚持，一直没有改变过，但是。这样的同修有一点，你一直修这个亲近上师的福报，但是你不修法。你不切实的进入修行。不去寻求解脱，这个不是一件好的事儿。你跟上师的缘分这么好？那或许会得到来世亲近上师的福报。那你跟上师再结缘。那福报这么好却没有智慧不修行的话，那要跟上师结什么缘？打个比方，上师讲的说来世再投生为一个富贵人家，那你你投生为什么？也不一定是不是人，你可能是家里养的一只哈巴狗，天天享受着万千宠爱在一身。有用吗，所以佛门中有这样一句话：罗汉修行，修福不修慧，这大象挂璎珞。修慧不修福，罗汉应供薄什么意思呢？好好想一想啊。所以六祖大师说成道不在师前，那当然了。对于能够专心供养上师能够创造这种亲近上师之缘的人，他的福报那可不是一般的那种八杆子打不着的这个连人影都看不见的离得很远的人所能比拟的。但是人生难得暇满难得，你既然有这样很好的缘，你应该跟着上师修行。你不能只满足于就是说，好像求一点世间福报就好了。不行，不行，因为所有的一切都是为了能够行普贤行愿行而最终圆满佛道。修习纯正的正法，不要你们平常乱七八糟、半生不熟的法。修法要纯正无染，专精深入，不要自己瞎修那种虚无飘渺传承不清净或根本无传承的法。

第二讲　暇满难得  
　　今天所宣讲的是《大圆满龙钦心髓》中的共同前行。共同前行分人身难得、寿命无常、轮回痛苦、因果不虚、解脱利益、依止上师六个科判。在观修时要观想上师并作祈祷。打坐的时候，身要七支坐法，然后再排九节佛风，同时观想上师在正前方，祈祷上师的时候同时观想所缘的境。比如观想地狱道，他们的寿量、身形、痛苦如何，而自已具有暇满的人身，没有投生到这样的地方，是上师的恩德所赐，前世的善因所赐而得到暇满，要这样深深地祈祷。同时对自己心中生起的一些贪嗔痴要起忏悔心。要猛烈地祈祷上师加持，祈祷的时候，心要观想所缘，口要念诵这个祈祷文：  
修行是修什么呢？就是修出离心，对于世间的痛苦，一定要厌离，并且生起求证解脱的希求。  
　　下面具体讲解暇满难得这一引导。  
　　共同外前行，第一个就是暇满难得。思维暇满难得分为四个方面：一、思维本性闲暇；二、思维特法圆满；三、思维难得之喻；四、思维数目差别。  
  
  
　　思维本性闲暇，就是思维没有生到八种无暇处。  
　　八种无暇，就是地狱、饿鬼、旁生、长寿天、边地、持邪见者、佛不出世、喑哑。  
　　八种无暇的第一个是地狱。要知道八热地狱和八寒地狱、孤独地狱等十八种地狱，而且要了知它的处所、身形、寿量和各自的痛苦。一定要认真思维。  
　　第二个无暇是饿鬼道。饿鬼分为外障饿鬼、内障饿鬼、特障饿鬼三种。如前一样，要思维饿鬼道的处所、寿量、痛苦。地狱道的处所就是刀山啊、火海啊。这些饿鬼的处所就是很火热荒凉的沙漠之间，到处是被燃烧过的树干，没有水，也没有草，这就是他们的处所。饿鬼的寿量和无色界众生相同，这是无法衡量的。这三种饿鬼道的处所、寿量、身形是逐步地增长。饿鬼的痛苦，总的来说就是饥渴难忍。外障饿鬼看见远处很清凉的水、可口的果实和美丽的森林，拖着沉重的身体去时，每一个关节都很痛，到达近处，森林却变得枯干，河流也变成了河滩，还有就是那些东西都变得没有办法吃，这就是外障饿鬼的痛苦。  
　　内障饿鬼很多年没有办法得到饮食，身躯如同盆子一样大而腿像草一样细，头如同水壶般，喉如同马尾的毛一样。而得到一点饮食时，由于喉咙很细没有办法吃下去，因为喉咙太细没有办法吃下去，哪怕是吃下去了，由于他内心的嫉妒这种毒的原因，也会使吃下去的东西变成火在体内燃烧，烟从鼻子里冒出来。这个就是内障饿鬼的痛苦。  
　　特障饿鬼就是这些妖精、死魔、病魔啊，还有独角鬼啊，都是属于特障饿鬼。以前在云芝的地方一位医生就能看到这种饿鬼。有一天他在一个山洞中看见有很多王臣和很多眷属的鬼，他们很多年都没有饮食。一次遇到牧场搬家，那家的主人要搬到前面的一个地方。主人有一个噶呜盒，走的时候他就把这个噶呜盒挂在他小孩的身上。那些饿鬼看见了就想吃这个主人的肉，他们就等着。这个主人家的小孩玩去了，结果玩到了很远的地方。因为以前主人带着噶呜盒，附近的鬼不能伤害他。现在小孩带着噶呜盒走远了，这些鬼就把主人杀害了，食用他的内脏。特障饿鬼是因为有饥饿的痛苦所以才会伤害众生，世俗人常说你着魔了就是指这类伤害众生的特障饿鬼。  
　　如果生到这种饿鬼道，也没有办法修法，自己要认真地思维一下。现在虽然没有生到饿鬼道，但也要观察自己有没有投生到饿鬼道的因。它的因是什么呢？就是吝啬和悭贪。如果相续中没有这些因，就要起欢喜心；如果相续中有这些因，要真心忏悔，而且发誓今后再也不造这些恶业，并尽己所能发放布施。  
　　旁生道分为海居旁生、散居旁生。海居旁生就是居住在大海里的鱼啊、鲸啊这些。它们的处所就是在暗无天日的水中，它们的身量有的大到可以围绕须弥山数周，小的则如同针尖、针孔般。大的动物就吞食小的动物，小的动物就以大的动物身体做为饮食居处。在座的都是汉族人，对大海里的这些动物了解多一些，比如说鱼类的痛苦，在餐馆的食客就可以看到。假如我们投生到为鱼类等旁生，能忍受这样的痛苦吗？有修佛法的时间吗？要认真地思维。我们看到餐馆一些体形大的动物的手脚都是被捆绑着，动都不能动。就这样绑着不让它动，不让它吃东西，这样想解脱也没有办法，也没有人来救它，那多可怜啊！这时候如果只是看后觉得它很可怜，对自心没有多大影响，一定要观想自己现在就是这个动物，自己造作堕入的因，投生到这种地方，要这样思维观想。如果反观自己有造堕入的恶因，现在就要好好地忏悔，这种因很多人身上肯定会具足，要观察在一天当中自己善的行为多、还是恶的行为多。这样观察忏悔的话，就不会投生到这样恶劣的地方了。  
　　它们的寿量有些是很多劫，有些是两三天的时间。这样思维它们的寿量、痛苦等。  
　　散居旁生就是陆地的这些动物，牛啊、狗啊这些，大家都知道。比如说牧场里牦牛要感受挤奶、剪毛、放血的痛苦，有时候还要驮东西，受到鞭子石头的击打，最后还要遭受被杀时刀割恐惧的痛苦。要观修它们的痛苦，还要对自己没有投生到这种地方生起欢喜心。如果观察自相续中有投生这些地方的因就要精进地忏悔，要祈祷上师加持，自己的心才能入于正法。我们看到餐馆一些体形大的动物的手脚都是被捆绑着，动都不能动。就这样绑着不让它动，不让它吃东西，这样想解脱也没有办法，也没有人来救它，那多可怜啊！这时候如果只是看后觉得它很可怜，对自心没有多大影响，一定要观想自己现在就是这个动物，自己造作堕入的因，投生到这种地方，要这样思维观想。如果反观自己有造堕入的恶因，现在就要好好地忏悔，这种因很多人身上肯定会具足，要观察在一天当中自己善的行为多、还是恶的行为多。这样观察忏悔的话，就不会投生到这样恶劣的地方了。它们的寿量有些是很多劫，有些是两三天的时间。这样思维它们的寿量、痛苦等。  
　　散居旁生就是陆地的这些动物，牛啊、狗啊这些，大家都知道。比如说牧场里牦牛要感受挤奶、剪毛、放血的痛苦，有时候还要驮东西，受到鞭子石头的击打，最后还要遭受被杀时刀割恐惧的痛苦。要观修它们的痛苦，还要对自己没有投生到这种地方生起欢喜心。如果观察自相续中有投生这些地方的因就要精进地忏悔，要祈祷上师加持，自己的心才能入于正法。果生到这种地方也不能修佛法，要认真地思维。  
　　邪见者就是说上师不对、佛不对、法不对，还有僧不对，不相信因果。生到这种地方就没有相信三宝的因缘，汉地有很多这样的具邪见者。我们没有生到这样的地方要生欢喜心，祈祷上师。  
　　佛不出世就没有佛法，这样就不能正确的取舍因果，而现在还有佛法，自己要努力地修持。  
　　喑哑就是生理障碍，不能念诵经文或者虽然是人但是智慧低下，上下不分，穿衣服也不会，好坏不知。对于自己没有这种情况要生起欢喜心。  
　　以上按次第宣讲了地狱、饿鬼、旁生、长寿天、边地、邪见、佛不出世、喑哑这八无暇。没有生到这种八无暇的地方就是八有暇。  
 长寿天是属于三善道，没有三恶道的痛苦，没有任何意识也不会有祈祷上师的心，生到这种地方也不能学到佛法，也遇不到上师，要反观自己有没有会生到这种地方的因。  
　　边鄙地就是边地。生到这种地方没有正知见，行持杀生等十恶业颠倒的事情。如果生到这种地方也不能修佛法，要认真地思维。  
　　邪见者就是说上师不对、佛不对、法不对，还有僧不对，不相信因果。生到这种地方就没有相信三宝的因缘，现代社会中有很多这样的具邪见者。我们没有生到这样的地方要生欢喜心，祈祷上师。  
　　佛不出世就没有佛法，这样就不能正确的取舍因果，而现在还有佛法，自己要努力地修持。  
　　喑哑就是生理障碍，不能念诵经文或者虽然是人但是智慧低下，上下不分，穿衣服也不会，好坏不知。对于自己没有这种情况要生起欢喜心。  
　　以上按次第宣讲了地狱、饿鬼、旁生、长寿天、边地、邪见、佛不出世、喑哑这八无暇。没有生到这种八无暇的地方就是八有暇。  
　　接下来是十圆满，包括五种自圆满和五种他圆满十种。  
-----------------------------------------------------------------  
  
 这个详细了解真实，这样以便于以后咱们修这个法的时候可以起观。

一、地狱

那主要就是十八种不同形态，那这地狱是怎么形成的？是由于形成的它这个都是因为众生所造的业力所导致的。就是你造了地狱的业，果报的原因变成有这样的心识的果报。就像做梦一样，你白天想这个，想前天晚上做梦就会现出这个啊。这个地狱不同文化不同的人种，甚至国外外国和中国的地狱描述的不一样，像有那个但丁的神曲就西方世界这个伟大的这个艺术家但丁神曲里面就描绘了什么样的地狱。到了我们中国大陆，我们这个古代衍生出很多很多的描述，有这样的那样的好像是否描绘的都不一样。然后呢，在这个佛法传到我们这个东土之前呢，基本上那个时候基本上就是这样根据地狱的性质啊来划分。这就比较清晰，比如说八寒八热，那顾名思义。这个八寒就是他的表现寒冷 八热就体现很热，你如果不知道这个地狱是怎么样一种感受，很简单啊，你把手放在蜡烛上烧。在火里烤烤，什么时候你赶快把手抽回来。然后继续烤下去，那不停的烤，这就是热的地狱。那地狱这种形象的果报，这种怎么形成。就是业力，那造地狱的业，通常主要就是因为嗔心，杀人，报复，刀枪剑戟，容易感受这样的地狱果报。那有人说地狱是真的还是假的？地狱是真的，也是假的啊，它就是一种存在。它就如同你在问你晚上做梦的时候看到一只狗在追你，追你要咬你。那请问是真的还是假的呢？那他是真的也是假的。怎么是真的呢，就说你在梦中的时候，在这个中阴里面，你醒不过来的时候。你所有一切感受你都是很真的。但是他也是假的，它只是梦而已，如果你掌握了梦的这种心态、因果，你从梦中能境界中能在禅定中醒来。那么这个梦不也就是空空如也，什么都不是。所以这个地狱跟做梦一样，是真的也是假的，所以你会说这句话。这么思考就对了。那我也可以问你，你活这一生是真的还是假的？这人生到底是现实的、真实的还是说假的呢？一样的道理。就是我们前面说的中阴的境界，他离不开人的心识。因果绝对是存在的。你现在站在那里，人很生气的时候，这种仇恨，这种嗔恨的心。它就会转成物质性的东西。这是肯定的，我们眼睛看得到。如果你知道生命存绵延不断，心识不断留住。他也不会说就像睡觉醒来一样，不会说此时某时某刻它突然有，也不是某时某刻它突然完全消失。这种常与断这种概念，其实都是一种无明心中的妄想。

二、饿鬼

特征就是饿。这他这个特征，贪造成的恶果。贪，心性潺曲。别扭，虚假。贪婪，功于计谋。就这个东西超贵，但主要是贪心导致的，是贪婪容易成饿鬼。三途里面看这个刀途啊，就是就是畜生道

三、旁生

他现在主要特征是什么呢？就是愚痴的业，几乎你看到他都是不停的找吃的，只会吃啊。他就是除了吃，就是吃了。然后或者发情期到的时候，他就寻求异性等等。这就是旁生道。我们看动物世界，我们看那个旁生道。它属于往往属于食物链的低端，有的畜生道处在食物链比较顶端。比如说像狮子恶虎这些猛兽。那他们日子过得也很辛苦。你认真的去看那个动物世界，他为了吃，每天就是除了吃就是吃。还要去拼搏，要去奋斗啊。那你说这个那个，这个狮子很厉害，你是不是遇到一群那个野牛发疯干你的话，你也干不过他。对不对啊？你就算很厉害，你遇到那个遇到那种叫什么土狗还是什么狗一群一群的，你也干不过他。一物降一物，有天敌的。那你即使就是你是毒蛇很厉害，随便你咬很快就死了。有这么大的庞大身躯的被毒蛇咬，它也活不过去。但是毒舌都是你碰到碰到一些鸟类。你还是乖乖做他手下的俘虏。你害怕，你躲在石丛里，你得躲在树林里面躲在石缝里。你还在看动物世界或者看那个南极洲北极洲啊，一种海鸥啊。海鸥的住在那个海边或者小的这个岩石边上。一块石头一个窝，她的妈妈只认识它的窝，他的儿子被昨天晚上刮的暴风雨，海风给吹散了它的窝，儿子被刮到石头底下去了。他如果这儿子不会爬上来的话。他就不认他的孩子，他的孩子就没有保护，可能就死掉了。所以一次自然灾害等业力来临的时候，能活下来的没几只。这叫畜生道。野生的。对不起，我不说了，他一个人在家放养的旁生道日子过得很好吗？有人说我家的这个狗狗、猫，我说他过得好幸福啊。我也很喜欢他，他也喜欢我。是啊，他能活几岁我问你。一只狗顶多给你和一般都是十年，一只猫能活几岁。你跟他这种你情我浓的能弄到多久啊？狗狗、猫我也养过。那种痛苦没话说，小小的狗狗你要养大一般，就像人类一样。到了一定的时候，天花麻疹接种疫苗。多可怜呐，对吧。你能宠爱她。你又能宠爱他多久？他又能幸福多久？他要去找吃的，他要出去，他命又短出去，出去出去小狗小狗出去有大狗。是吧，动物有天敌啊，那他就家猫养了这些猪啊什么的，他养大还得被人宰杀掉。你就做马，人不用他，要杀他，做牛不用他也杀他。对不对？真正能够活下来的有几个就是正常的活。你杀动物的时候你也杀这些家畜，现在人还更差。野生的都杀，野生有毒，他也吃。对不对？你看我们这次疫情这么严重。还好现在很多地方首先颁布法律，不要随便宰杀、搞这些野生动物像这个法令马上颁布野生动物保护法。这个不能搞这些东西，这个我们福建省这次是第一次首先第一次公布的，对吧，那这还好了一些。你看他们都很苦的。那有一有一种诗人哲学家讲的，他说这个子非鱼，岂知焉知鱼之乐乎，搞得好像就是鱼有鱼的快乐。有的人甚至颠倒的认为这个旁生比人活得更自在。好吧，这太愚痴了。堕落到旁生道，主要都是什么？愚痴导致的，有的同修你很喜欢打坐打坐的时候，迷迷糊糊什么都不知道。然后动不动就睡着了，听经听了也睡着了，很容易堕落到欲界堕落到畜生道里面去。所以禅定不知妙解脱，岂不犹如禅定天。那你这个跟这个平常这种痴迷的这个跟入禅定天这些行者有什么差别？而且往往因为痴迷于这种愚痴的业，而且你还修成了痴定。业习更重，所以当你这个天福报享完的时候，立马就是畜生之道。这畜生之道。而且一般从因果报应的这个业力果报来说，往往从就从欲界天道上掉下来的人。往往不是投生为人类。往往都直接堕落到畜生道多，这个因为有愚痴的业的缘故。你以为那么容易再生为人。像这种人间天上作为天人作为人转来转去的，往往都是有修行的人，或者有菩萨的这种发愿心的人。或者在佛经里面我们讲了就做特殊的这种功德的人才可能是这样。否则的话，你以为那么容易啊，我下辈子绝对为人。我就算天上，天上掉下来，我还是人。所以我们观想这些三恶道的苦。或者我们想到的地狱苦，不是说我们具体这个地方叫什么。你要明白他为什么啊，然后去要感受，感受如果是我。我如果已经成为他，比如说那个乌龟被绑在那里。什么也做不了，那怎么可能学佛吗？连这个人生自由都没有，对吧。乌龟活千年有什么用啊？对吧，就说你要感受就是我幸好我现在没有投身到这个道去。我如果成为他，我哪有机会来学习佛法，哪有解脱的机会呢，是这样的观想。然后由此观想这个八种无暇。暇满人生，那都没有闲暇的，而得到的这个珍宝的人生所以你倍加珍惜。这种觉受就会升起来，我们的目的是这个。所以我们现在怎么样先一层一层的来了解。你逐步怎么理解的越来越深刻的体会了，那么你要观修仪轨念诵文的时候。你就能随文起观，那你就能进入修法，所以现在重点就是要理解他。内心中生起感受。然后有观即得，或者所观即得。所见即所得也可以啊，然后你看那个文字，一观察到这个心中立马就生起。这样就能够使我们的不断的往下时光会串习，不停的串习、熏习，往下深入啊，就能完成你们修这个前行法的功德。  
  
  
 前面我有讲的止观交修，那怎么理解这个呢？

1.止：简单最通俗的理解你这样观想，这样观察哈。越来越清晰，越来越清晰，越来越有感受。好，这个时候身心进入到一定的境界里，你安住在这个境界中，安住在这样的状态、想法中。把我定下来，稳定下来这就叫修止。心平静下来，越来越清明，越来越有力量的时候。

2.观：然后你就观让法意清晰起来，让看不清的东西看得清晰起来，那没有感觉的东西让他感觉起来，这就叫做起观。

3.止观交修：要观察思维。如果止观交修交叉的修行，你观累了然后修止。止到一定程度再修观，让止和观交替的修，这就叫最初的止观交修的概念。这是大圆满法和我们这个传承里面非常好的一种修行方法啊，那么从什么时候开始了？从这个观想暇满难得就开始。那我们先了解什么叫暇满难得。  
  
  
接下来是十圆满，包括五种自圆满和五种他圆满十种。  
　　五种自圆满是：一、所依圆满：就是要转生为人身才堪为法器。二、环境圆满：生于有佛法的中土。可以说现在亚青也是中土，因为现在喇嘛仁波切就在这里，而且有上万的僧众。三、根器圆满：眼根圆满就能见到上师，耳根具足就能听到上师讲法，意根具足就能取舍因果。就是要五根具足才能修学佛法。四、意乐圆满：要能投生到能修持善业的家里，如果先是修学佛法后来又去做恶业就是业际颠倒。五、信心圆满：能对佛法、上师生起信心。  
　　五种他圆满为：如来出世、佛已说法、佛法住世、自入圣教、善知识已摄受。现在这一时期也正是释迦牟尼佛出世，而且也传下了教法；如果没有教法我们就无法取舍善恶，教法不出世的时候那就没有佛法；如果前面三者都有但是自己没有趣入佛门也不是圆满；入佛门后如果没有具德的大善知识引导也是不能获得圆满证悟的。  
　　具足八闲暇、十圆满就叫十八珍宝人身，要生起欢喜心  
首先是五种自圆满：转生人中、生在中土、诸根具足、业际无颠倒、信入正法，总共有五种。意思一样。  
这样的暇满人身为什么难得呢？从思维所得因，思维难得之喻和数量，就会知道非常难得。  
这就是因、喻、数观想!  
　这样在座中认真地思维。在思维一段时间后会有很疲累的感觉，这时就不要再做任何善恶的思维，于松缓中安住。以止观交修来观修是宁提的传承。我们大恩上师喇嘛仁波切，他的要求是从人身难得开始就要用止观交修，而喇嘛仁波切的上师昌根阿瑞仁波切，他也是要求从人身难得开始就要止观交修。前行也好正行也好，止观交修是非常重要的。比如说要翻一座大山你必须要两支脚走才能前进。而要成佛的话，观就是福报资粮，止就是智慧资粮，这两种不能缺少。光是止修或者光是观修都不能得到圆满。很多人说什么也不想就是佛的果位或者仅以思维的观想也能证得佛的果位，片面是不对的，要这两个交修才能证到佛的究竟果位，这点对次第修行者非常重要。不同根基的人修法要按上中下根基来修，而不是很殊胜的法每个人都直接拿来修。顿根者是什么呢？比如说见喇嘛仁波切的时候可能见到法王的三种坛城而认知见解，并时常能守护这些见解即顿根者。这种人对于前行能自然生起，如果不是这样的根基，那么对于以上所讲的前行就要认真地修持。  
 这里的讲解主要是采用亚青阿松活佛的讲解。讲得非常的好，直截了当。而且相对来说，阿松活佛讲的语言就非常的让我们能听得懂。又非常清晰、尖锐。那这里面所说的喇嘛仁波切，这是对阿秋喇嘛的尊称。这是对师父的尊称。昌根阿瑞仁波切，这是我们这个大圆满传承亚青传承里面的祖师，是阿秋喇嘛尊者的上师，根本上师。在他们这些成就者的这些互相的这种传言当中，都说是阿难尊者的化现。这个是上一个年代。上一个年代的大修行者，尊者的一生基本没怎么露面。他在往上推，是著名的阿格汪波尊者座下的几大重要的心子之一。阿格汪波尊者，那就非常了不起的一位大祖师。好像是从他那时候开始。我们现在这么深密的大圆满法，他才可能才开形成一些文字上的东西。这个就相当于是我们禅宗宗门下。在最早的禅宗时候没有什么文字，祖师与祖师之间的这种传承都是那种口耳之间，师徒口耳之间的传承。很多事情根本就不是说教下能够知道的，写成文字记载，但是后来慢慢。我们也有幸的就得到了很多禅师开悟的公案，留下文字。好，这里面尊者就讲到了这个止观交修的问题。其实这样一点很好的，这个是有的，就是我们要说的一个很重要的一点。所以我们再来了解一下让我们说的止观交修，

止我们可以理解为我们平常说的修禅定。

观可以理解为我们的智慧，我们的见解，我们的见地如何？

所以说真的跟着上师修行的弟子，他有两样事情是要上师要考察的。要考工考他的，考哪个就考两样东西，一个是考禅定境界，一个就是考见解。当然如果从真正智慧修习者来说，这个智慧的印证，这个见解是最重要的啊，如同禅宗的这个禅祖师们所说的那样。不贵汝行持，只贵汝知见。那就这个，我们现在就先别说了，但是我们可以看得出来这个禅定和智慧。但我们这里就看到了，也可以理解成止观，或者叫安住和思维，然后观察。这个好理解吧，先这样，慢慢来。那有的同修也听到内观的修行。在这里要提醒一下，也是用到观这个词。

内观其实不是向内看叫内观，这是人家的误解。我可以这样理解，内观是内在的一种观察。就是在禅定中去观察内在的实相，内在的智慧境界，什么叫内在，比如色受心法。我们平常对色的观察。所造色四大总色等等很粗糙。我们向里面观，看得更清楚，更清楚，这叫向内观，这叫内观的意思，内在的智慧观察。所以我们修习内观就是要获得内观智慧的。我曾经在零几年的时候，在常州曾经开展过这个十六观智。就是以七净门十六观智的境界来阐述这个内观智慧的境界。怎样从最早的心清净、戒清净到后面法眼清净。这两样东西很重要，一个定一个慧。要考察的。修行是真实的，是现前的。为什么叫大家就不要去自己所编辑起来的。或者听一些所谓的老师所开示的，怎么禅定啊？怎么修习佛法之类的。不要乱七八糟去听、去学这些东西。这些听着这些来指导自己的修学，有什么毛病啊？就是这些东西似是而非，不能兑现。那我们最初跟佛门结缘的时候，听一些法师大德的开示是很好的。反正也很好，晚上睡觉了，躺那就修习一下哈，电视打开慢条斯理的讲啊讲讲。然后你就睡着了，这如果从结缘的角度从什么都不懂，开始了解佛门佛法的角度来说是好事，但是你的实际修行。你去没有必要这样。这个道理非常简单啊。你可以这么说啊，礼敬诸佛一切众生都是诸佛。原来一切都是上师，那我说上师的重要，你呢，就说一切都是上师，谁都是上师。你家里的猫啊猪啊狗啊，全是你的上师。是这样的吗？如果这样就好喽，不是的，你这是在模仿圣贤开悟者的境界。是，大成就者开悟的，是见一切如本尊。像华智仁波切修行，他对着一只母狗才在那里又烧香又作供的。然后念着这个度母的名号。他在那里认真的修法，你是这样的人吗？或者说你就是济公吗？一样的道理，毕竟你不是。那你不是那里装模作样做什么济公啊？说什么圣人之话大妄语。修行就是实在。你不可能像街上这些卖菜的阿婆是你的老师，所以说我们修行就靠谱。真修就要实修，就要靠谱。只有这样才叫信入正法。末法正法这不是脑袋里面的概念，它是一种事实存在。要来就来真的，别来假的。这个我们佛教这个佛法修行，有这样一句话，修行者有这样一句话啊，我宁可清醒的痛着，我也不要舒服的迷醉着。这么说吧，我宁可痛而死，也不生而迷。这个修行者的态度和世俗人完全不一样。那我们平常很多事情认为今朝有酒今朝醉。我们很满足于这种感官的娱乐啊，我们觉得自己不得了了，今天能。吃点小肉，喝点小酒哈，不不，我们修行者不是这样。我们修行是以精进忍辱修禅定，禅定中得智慧而解脱，我们是修六度波罗蜜。为什么你修行不能开智慧，不能成就，很简单，因为来的都是假的。一年360日。生命如此宝贵，可是我们把宝贵的精力时间都花在那些没用的东西上面去了。这是其中之一啊，就是为什么我们这么多人修行，却没有一个修成就的。原因就在这里，所以我们作为一个真正的修行者，我们不要满足于跟佛法结缘，所以就跟大家说了。你别以为你这样对上师好的不得了，你不要担心对上师太好。你离对上师太好培这个福报还差得远。你在我们这个传承里面，讲实修，不讲虚头八脑的东西。你很热闹的，你在哪里搞的那些佛法，在我们的传统里讲实修，不讲那种虚头八脑的人。我们修行者要言而有信。要言而有信，要行为恭敬，身行恭敬。要诚心诚意，实心实意。直心是道场，修行要讲究解行相应。这是我们的祖。达摩祖师曰，解行相应名之曰祖。祖就是祖先祖宗。所以要认祖归宗。要进入正法的修习。正法的修习很严谨，他从哪里开始修习，从戒开始，然后到定，然后到慧。那也许你觉得这正法的修行很麻烦，很难，但是你不要忘了正法的修习唯其严谨，唯其纯正。所以一旦进入你能够获得你想要获得的功德利益。那么不是正法的，比如说像法末法的修习，会是什么结果呢？这就好比说桌面上一大堆东西。没什么营养，你吃了一大堆垃圾食品。没用，那正法的修习呢，他比如说你口渴，饮一杯甘露即可。你吃了一大堆东西又不好又垃圾的食品，你不如一个纯正正的吃一个有营养价值的。纯正的食品。是不是，就这个道理。如是观想就不会有误，好比说我现在最大的问题是心情不高兴。我想吃一个好吃的，做一件好玩的事让我开心开心。对吧。那这个每个人想法都不一样，有的人喜欢吃吃一勺子的醋。有人就喜欢吃一个锅巴怪怪的东西，是他没什么营养。但是他吃的太开心了。开心了，太达到了开心的效果。就是其他的任何那些好吃的东西所不能达到的，对不对呀？还记得我们有时候看电视剧里面是吧，自己心爱的要死了，他临终之前就一个愿望，他想喝个什么东西。那他就对他最好的最爱他的他就会拼命的去寻找。最后终于找到了，他满足地闭上了眼睛。这是一样的道理啊，所以要获得正法力，必须修习正法。那么信入正法，这也是我们能够获得十八种暇满人生的一个很重要的条件。  
  
  
 我的同修到这里可能又感觉到了。这个我们上师讲法的特点，好像都是从远地说道进前的。那就从眼前的又说到远处的。从生活的说到了修行的，从修行又说回了生活。从当下的说道过去的，他现在说他过去然后又说到未来，搞清它的前因后果。搞清它的来龙去脉，目的就是让你明白。清明，所以我们修行打坐，追求的是清明。我们听经闻法，是为了图个明白。所以我们也要求我们的弟子，我们的修行者他不应该与此相违背。有的同修听这东西，听着听着就跑没了，对不对？有的东西纠结在眼前的东西上，然后远处的东西他再也看不见了。其实远的就是近的，近的就是远的，远和近他是一体的。他这句话就现实运用角度去理解为好。你由此陷入一个哲学上的一个思维，那就大可不必了。所以这就是一个特点，一定要注意啊。这是我们讲的我们这个传承第二个特点。以前讲的第一个特点，第一个特点，就是说你要想去入正法修行。我们这个传统里面有个特点。你要长期的广大闻思，你要依着上师长期闻佛法，这是我们一个传统。，好处多多，功德大大。这是第一个，今天我们又讲到第二个特点。第二个特点，你好好理解一下，不说那种跟现状无关的话，跟自己无关的话。跟现实无关的是。不搞那些虚无缥缈的东西。而且强调一个什么字，实。其实追求的是瑜伽相应。  
-------------------------以上信入正受-----------------------  
  
 这我们还要继续学习啊，这四种出离心，第一个暇满难得。没说清楚啦，然后我们获得仪轨的传授的时候，我们平常就可以修习，如法进入。这里引用阿松活佛的讲解，其中采取采纳其中讲的特别好的地方，目的是为了让大家了解，有些不必要的名词概念等删除了，为了避免大家不抓住要点，钻牛角尖，有些时候你要了解在学习法意的时候没必要钻牛角尖，按照亚青寺的传统，如果要想修习听闻大圆满窍诀修法，必须把前行修到什么程度才可以，大圆满正行不是我们这样就可以修行的，，前行在入座的时候要认真观修，那没有打坐的时候也要能运用才是。我去汉地的时候看到餐馆里的鱼的时候就会马上想到人身难得等，又如亚青每天都能看到拉来念经的尸体，要以这个来观修无常，死缘有很多，病死的、魔障死的、老死的，还有很小就死掉的，要以这些来修无常，希望你们也能时刻观修这几个前行，今天就讲到这里。按照亚青寺的传统，就是如果要想修行，听闻《大圆满》的窍诀修法就是极密的窍诀法要啊口诀啊。你这个是必须把前行修到什么样的程度才可以。这句话什么意思呢？就是我前面说的大圆满正行，不是你们现在这样就可以去修行了。你们从很远的地方到这里来修法很不容易，所以一定要有次第地观修，这样很快就有进步，不会浪费这个如意宝般睱满的人身。遇到无比殊胜的上师喇嘛仁波切与无上大圆满法，希望大家认真对待，不要辜负自己。大家听法修法的时候不要将就，不能一知半解地听闻佛法，修法也是一样的，不要马虎敷衍。比如说你要走远路，将就地把鞋穿上这样可以吗？能走得远吗？所以一定要勇猛精进地修法，对于其他人来说你修不修法别人不会说你任何话的，而上师都是善意地劝告你们要努力地修法。这样讲的时候你们也要认真的听闻，好好观修。这次讲法呢，我会稍作广讲，修五加行也好，打坐也好，方法要点都会讲到，你们也不要急躁，听闻圆满整个传承，并且精进地修法。那么我从云南从缅甸这边静待哈，从这里修学回来之后，那就到了亚青上。啊那就直接赶上了上师在传这个三句精要等等，就是非常秘密的窍诀法。上师就跟我讲。他说我们的传统没有经过这些前行修行的是根本没资格去听闻这样的法，这个法以前都是三个以上，最多三个人一组上师个别的跟你讲。上师知道你从南传佛教从缅甸回来啊。就一直在你的心里，你把你的修行，获得的境界说一说。然后下次说给我做印证，然后进一步教我怎么修习。他说你这个修行也不错，他说你这个可以，但是很多密法的事情你不懂。应该继续修习。所以当时我是加班啊，加班。因为这个前行法共同前行，跟这个对这个不公平，行，我并没有去完成啊，没有完成。反正上师当时也不知道我在布楚活佛受过这样的话，平常也都在修习。他上次说你这样吧，他叫我念60万遍的我们的咒语。为了具足，为了圆满。我也清楚听这个是无上妙法，殊胜窍诀法的。这个清除一些障碍，为了具足这些资粮，所以说我就念了60万遍。60万遍几天时间，练的时间很短暂。那就昼夜不停，诵念60万遍嗡班杂萨埵吽。非常高兴，因为这样的法真的很难听问，怎么来了这么大的福报。后来我下山以后，再比如康定城。，我也遇到了一些藏地来的，看不。或者青海那边的藏传佛教的一些法师啊，然后我们再去交谈的时候，他说了一句。他说你真的是很有福报很幸运啊。他说，我们这些很多出家人都没机会听到这样的法。所以这是多么幸运，多么幸福的时刻啊，所以这个法人是多么的珍贵。那昼夜不停诵念，我知道送这个嗡班杂萨埵吽，这个只是一种心理安慰。其实就是上师加持让我听闻。所以说就是个传统，这个传统为什么会有？其实就是因为这样的传统才保证修行者会有那么多的成就者。在这里面啊，活佛打了个比喻，打得比相当的好。它就好比说，你这穿鞋，你不把鞋给穿好。你能走多远的路能行吗？这个比喻打得太好了。所以我们修这个瑜伽前行法的时候，必须这么认为，就是把自己磨练成对于这个佛法精要唾手可得这样一个根器的人。我们今天的修行了，很多都不知道什么叫苦行。我们不妨回忆一下我们的禅宗的祖师们，那些过往的那些祖师大德们。他们是怎么做的？你随便翻开一个公案去看。你不要只满足于哎呀，很高兴，哎呀，好像很潇洒，这个一说一句就开悟了，等等。你真的要认真注意一下。这开会是怎么来的那种精神，那种苦行的精神。在《妙法莲华经》里面赞叹苦行的功德。久违了。我们，特别是我们现代的人。但是真的要告诉大家，这里面是宝贝，太珍贵，太珍贵了。我们把这种太多的精力哈宝贵的时光花费在了这个无有意义的轮回事业中去了，我们真的很少很少对正法对于这个修行之道下过苦功夫。这我们今天很多人呢，就是哎呀，我怎么看她就觉得她娇嫩的不得了，这也不行，那也不行。难道以后的人都要像我们传说中的九零后零零后吗？好像给人一种娇小阿，娇嫩不堪的一个很脆弱的一个形象吗？有的，那么就简直是没有用。但是不一定啊，但是不要这样，我们要改变这个业习，没看见这次在防疫站斗中我们习近平主席还特别的夸张。很多九零后零零后的他说，这次主力军啊，在防疫线抗战的这些务工人员。主要就是九零后零零后，他们表现出来的那种不怕牺牲。勇敢责任，坚持那种信心。他说，这可是难大家都看得出来的，所以特意为其点赞。我们也要有这种精神。在佛法修行的道路上，不要做一个娇滴滴的人。我们是要了生脱死的，要超越的，需要出离的。怎么可以这样啊？这么脆弱呢。就没有干劲啊，对吧，要把你的所有生命的力量集中在这里朝一个点去突破。你就会成功了。所以认真要仔细，要苦心，要拼尽全力。这样你就不会辜负宝贵的人生。修行者什么都不害怕，生老病死。他都勇敢面对生活中的这些东西，得失荣辱，其实不算什么的。那就算啥呀？但是前提必须是你要信入正法，你要修行。你心目正法的力量啊，我足以战胜他们。否则，人生就像逆水行舟，不进则退。不进则退啊，看你怎么实现自身的价值了。哎呀，这是修行者必须有的信念啊，修行者一旦丢失了这种信念啊，就是我们说的堕落啊，堕落知道吗？任何一项事业都全在堕落。世俗的事业承载着堕落不堕落精进不精进，那更何况我们说的是。出世间的解脱事业。所以这是一个修行者的信念，不可以忘却。好，今天就说到这里，这几天下雨天很厉害，这个风湿可能严重。我这今天这样老是眼睛哗哗的，看不见屏幕，所以也影响了跟大家说法。那今天就先讲到这里。做个回向愿以此功德，普及于一切，我等于众生，皆共成佛道。假使热铁轮，于此头顶旋，终不于此苦，忘失菩提心。

**第三讲　寿命无常**  
　　所宣之法分为共同外前行和不共同内前行。共同外前行又分为人身难得、寿命无常、轮回痛苦和因果不虚。  
　　人身难得已经讲完了，今天讲寿命无常。打坐的时候同时要身要七支坐法，气要排九节佛风，意要发菩提心，都一一做到。同时要在自己前方虚空中观想法王上师而祈祷，祈祷时要思维祈祷词的意思。祈祷时还要祈祷自己被烦恼病苦等不自在所缠的违缘能消除。能得到十八种圆满的人身是很难得的，如同昙花一现一样，那么这种人身得到的时候，就要以无常为缘而观想。  
　　外器无常就是外在物质的无常。虽然外器的这些山石、房屋是坚硬的，但总有一天还是会坏灭的。四季无常就是四季的交替变化，这些都是粗大的无常，而细微的无常就是一切法都是行苦性，都是在刹那、刹那变化中。对四季的无常很多人认为春夏秋冬各只有三个月，但细观察几天、几分钟、一秒一秒之间都是无常变化的。比如一弹指间就是六十个刹那，而刹那也都是变化性的。一定要了知外器、四季、时间的无常这样来思维观修。  
　　内情的众生从生下来开始就一步一步地接进死亡，细细地分析，他的无常是一刹那一刹那都在显现的。  
　　世间的尊主无常，是历史上出现过许多很有权势的国王大臣，但是现在都已经不存在了，这些也都是无常的。  
　　而出世间的那些高僧大德，如释迦牟尼佛和往昔印度的八十四大成就者，这些都已示现为无常。比如在藏地的华智仁波切、堪布昂琼、昌根阿瑞仁波切、法王如意宝等高僧大德，现在只有他们的传记了，这些大成就者都示现了无常的本性，我们这些凡夫更不可能永恒在这个世上，都会有无常的。这些在修行的时候都要认真的思维。虽然知道外器和内情都是无常，但是突然间的这种无常也要明白。这样才能好好的珍惜现在，好好地修法。  
　　修行的人都知道死，不修行的人也知道无常。而不认真思维无常的过患是什么呢？就是相续中不能生起对解脱之法的信心和出离心。死都知道，但什么时候死就不知道了。死缘也是很多的，今年或者明年都有可能。如果只追求吃穿，没有精进修法等，这些都是忘记了无常、没有观修无常导致的过患。如果认为自己没有病，有吃的穿的就不会死，这就错了。在汉地也好，在藏地也好，都会有无常的出现。比如有些人早晨还好好的，到了下午就死了。早上还是人下午死后就投生为一个动物。按以前藏地的说法有四百六十五种病障、一千八百种魔障能令人死亡，有的因食物而死，有的因治疗时的药物而死，有的是因为穿了有魔障的衣服而死的，有的人是因为修诛法导致房屋倒蹋而死，有的因车祸而死亡，有些因遇到仇敌被杀，等等，死缘很多，且死期不定，随时都有可能离开这个世间。